



在正向教育中 共建親子關係

在孩子成長的道路上，父母不止是嚴格的監督者，更是陪伴孩子探索世界的夥伴。心理學家 Martin Seligman所提出的「正向教育」(Positive Education) 理論，為我們提供一套實用的方法，將親子關係從傳統的「管教 / 服從」轉化為「彼此成長、互相支持」的正向模式。

正向教育5個元素：PERMA模式

正向教育強調的不止有學業成績，更重視幸福感與內在潛能的發展。Martin Seligman將「幸福」拆解為五大要素，英文合稱 PERMA：Positive Emotion (正向情緒)、Engagement (全情投入)、Relations (良好關係)、Meaning (生命意義)、Accomplishment (成就感)。這五個元素若能融入日常親子互動，必能讓家庭氛圍躍升為充滿理解、尊重與支持的樂園。

1. 正向情緒：打開理解的鑰匙

每天早晨，試著對孩子說一句：「今天，媽媽 / 爸爸好期待和你一起……」無論是陪伴吃早餐、一起散步，還是閱讀一本故事書，這些簡單的肯定與期待，都能為孩子的心靈注入暖流。當父母有意識地在日常對話中注入正向情緒，孩子將更願意打開心扉，分享喜悅與煩惱。

2. 全情投入： 讓陪伴不止停留在「在場」

很多父母雖然人在孩子身邊，卻可能心繫工作郵件或手機通知。真正的「全情投入」是與孩子一起活在當下，放下手機、眼神專注，和孩子一起畫畫、談天，或在公園奔跑時全心投入，感受彼此的呼吸與笑聲。這種「高品質陪伴」比任何物質獎勵都更能加深親子連結。

3. 良好關係：溝通不是說教

「孩子，你怎麼永遠都……」這句話往往是親

子衝突的導火線。良好關係的核心在於「同理與信任」，當孩子出錯，我們可以先放下批評，試著傾聽他們的想法：「我想知道，遇到這件事，你心裏在想甚麼？」當孩子感受到被理解，他們更願意進一步溝通，也更願意接受父母的建議。如果真的要說「永遠都……」，也是「爸爸媽媽永遠都愛你吧」。

4. 生命意義： 一起發現共同的價值

正向教育強調意義感的重要性。與其把學習、家務當成「必須完成的任務」，不如與孩子一起探討它背後的意義：整理房間是為了讓自己的生活更有秩序和寫意；做功課是為了擁有探知世界的能力；參與社區服務是為了幫助有需要的人。當孩子認同行動背後的「為何」時，他們會更有動力，也更能理解父母的期待。

5. 成就感：在小成功中增強信心

成就感不一定來自考試拿100分、比賽奪取冠軍。我們可為孩子設立「可達成的小目標天花板」，讓他們在每次的基礎上再+1，讓孩子們欣賞自己的「小成就」，然後再累積進步，體驗比昨天的自己更好一點，一步步邁向卓越，邁出自己的成長步調。比如讓孩子負責每天澆花、自己整理書桌，完成後給予肯定：「你今天好用心，花兒都開心了！」透過累積小成功，孩子會逐步建立自我效能感，對未來挑戰更具勇氣。

讓愛與正向能量在家庭中流動

正向教育並非要父母完美無缺，而是讓我們以「同理、尊重、陪伴」的態度，與孩子一起學習如何成為更幸福、堅強的人。當父母能將PERMA元素內化到日常互動，孩子不僅能收穫笑容與自信，也會更樂於信賴父母、信任家庭這個最溫暖的避風港。😊



鄭家明
北角循道學校校長

多年推展親子繪本閱讀、STEAM創意教學、創意校本主題活動。相信教育的核心是孩子的幸福成長，每個孩子都是一顆等待被看見的閃亮星星，他們的成長有無限可能，就等待我們何時遇見。